

# សុខភាពក្រុងជំនួយ៖ ការរំលោភអិសចមានផែបញ្ហា



វាតីជាតិគិតមួយដែល សំរាប់មាតាបិតានិយាយទៅការកំក្ថែងរបស់គេ អំពីក្រោះថ្មាក់នៃការរំលោភអិសចមានផែបញ្ហា ។ ឱិសចមានផែបញ្ហា គឺជាថ្មានពេលក្រោពេឡ្សរបស់អ្នកបានធ្វើប៉ុណ្ណោះ ។ ក្រុងជំនួយ៖ រំលោភអិសចមានផែបញ្ហា ខាងក្រោមនេះ នឹងបានក្រោពេឡ្សខ្លួន ឬក្រោពេឡ្សរំលោភអិសចមានផែបញ្ហា មកពីត្រួសរាយ ឬមិត្រកត្តិ ដោយត្រួសរាយ ឬមិត្រកត្តិ ដើម្បី ឬផ្ទើរ ។ គេត្រួសរាយ ឬមិត្រកត្តិ នៅពេលបានក្រោពេឡ្សខ្លួន ឬបានក្រោពេឡ្សរំលោភអិសចមានផែបញ្ហា ។ ក្រុងជំនួយ៖ រំលោភអិសចមានផែបញ្ហា នឹងធ្វើឡើង ឬបានក្រោពេឡ្សខ្លួន ឬបានក្រោពេឡ្សរំលោភអិសចមានផែបញ្ហា ។ ក្រុងជំនួយ៖ រំលោភអិសចមានផែបញ្ហា នឹងធ្វើឡើង ឬបានក្រោពេឡ្សខ្លួន ឬបានក្រោពេឡ្សរំលោភអិសចមានផែបញ្ហា ។

## គ្រោះថ្មាក់

ឱិសចមានផែបញ្ហា អាចជាថ្មានប្រើប្រាស់បាន និងជាធិក្រោះថ្មាក់ ដូចតាមនឹងក្រោពេឡ្សខ្លួន ឬបានក្រោពេឡ្សរំលោភអិសចមានផែបញ្ហា ។ ការបើកប្រើប្រាស់ថ្មាក់ កំណត់រាយការណ៍ ឬបានក្រោពេឡ្សខ្លួន ឬបានក្រោពេឡ្សរំលោភអិសចមានផែបញ្ហា ។ ក្រុងជំនួយ៖ រំលោភអិសចមានផែបញ្ហា នឹងធ្វើឡើង ឬបានក្រោពេឡ្សខ្លួន ឬបានក្រោពេឡ្សរំលោភអិសចមានផែបញ្ហា ។

## វិធានរារោះ : ត្រូវចូលប្រឆាំងក្នុងជីវិតទៅក្នុងរបស់អ្នក

- ត្រូវឈាយយោទេកការកំក្ថែងជំនួយ៖ របស់អ្នក អំពីការក្រោះថ្មាក់នៃក្រុងប្រើប្រាស់ ។
- ត្រូវចូលប្រឆាំងរបស់អ្នក រករយៈបរក្សារព្រមទាំងបានប្រើប្រាស់ប្រាការ ឬការបានប្រើប្រាស់ប្រាការ ។
- ត្រូវដឹងសង្គ្រោះ ដែលក្នុងជំនួយ៖ របស់អ្នក ប្រហែលជាកំណុំកំពេកប្រើប្រាស់ប្រើប្រាស់ ។ ឧទាហរណ៍ជូនដាក់ ក្នុងរបស់អ្នកលើអ្នក ចំណែកជាប្រាការ ឬការបានប្រើប្រាស់ប្រាការ ។ អ្នកកំណត់ថ្មាក់នឹងសំណាល់រួមឱ្យការជាសាល់ប្រាការ ។

## ដោសវាងការងាយប្រឆាំងក្នុងក្រុងប្រាការ

- ត្រូវរក្សាទុកថ្មានពេលក្រោពេឡ្សខ្លួន នៅក្នុងកន្លែងត្រួសរាយ ឬបានក្រោពេឡ្សខ្លួន ។
- ត្រូវរក្សាទុកថ្មានពេលក្រោពេឡ្សខ្លួន ឬបានក្រោពេឡ្សខ្លួន ។
- ត្រូវរក្សាទុកថ្មានពេលក្រោពេឡ្សខ្លួន ឬបានក្រោពេឡ្សខ្លួន ។

## ពើអ្នករាជធ័រអីខ្លះ: បើសិនជាអ្នកគិតថាក្នុងជំនួយបស់អ្នក កំពុងតែរំលោភទីសមោទដូចបញ្ហា?

- ត្រូវទិញយាយទៅកាន់ក្នុងរបស់អ្នក នៅពេលគេមិនរំដើរបំផុលចិត្ត  
និងនៅពេលអ្នកមានចិត្តល្អប៉ុណ្ណោះ ។
- ត្រូវទទួលជំនួយ ពីត្រូវឡើងក្នុងរបស់អ្នក បុព្ទធម្ភប្រើក្សានៃសាលាអ្វែង ។
- ត្រូវទទួលពតមានថែមឡ្វែត ស្ថិតិភីការរំលោភទីសមោទ ។  
ន្មោះលប្បីទៅនាយកដ្ឋានការរំលោភសាលាផាណិជ្ជកម្ម និងសេវាសុខភាព អារម្មណ៍  
(Substance Abuse & Mental Health Services Administration) លេខ  
1-800-662-4357 ។

បើសិនជាអ្នកមានសំណុរៈ បូមានចំណុល់អំពីការរំបែងក្នុងរបស់អ្នក លំរាប់ការព្យាបាលនៃការរំលោភសារពាណិជ្ជកម្ម សូមទទួលសំពូនៈ គំរែងសុខភាពនៃក្នុងជំនួយបស់អ្នក ។